Psychosomatik

Psychoneuroimmunologie – Wie Gefühle den Körper krank machen können

    

Ein junges Forschungsgebiet könnte unsere bisherige Auffassung über das Immunsystem auf den Kopf stellen: die Psychoneuroimmunologie. Wissenschaftler haben Hinweise gefunden, dass Gefühle eine Schlüsselrolle im Immunsystem spielen, vielleicht sogar eine noch wichtigere als gesunde Ernährung, Schlaf und Bewegung.

Als der Arzt und Psychotherapeut Christian Schubert anfing, sich mit Psychoneuroimmunologie (PNI) zu beschäftigen, wusste kaum einer, worum es dabei überhaupt ging. Heute ist Schubert ein gefragter Experte, denn er gibt neue Impulse, um das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu verstehen. Er plädiert für einen "Aufbruch in eine neue Medizin – eine, die die körperorientierte Sichtweise hinter sich lässt und den Menschen als Ganzes ins Blickfeld setzt".

Das Immunsystem arbeitet nicht autonom

Die Psychoneuroimmunologie entwickelte sich zwar erst vor 40 Jahren als neues Forschungsgebiet, doch ihre Grundpfeiler waren Ärzten schon in der Antike vertraut – dass Körper und Seele eine Einheit darstellen. "Noch vor vierzig Jahren", berichtet Christian Schubert, "waren Mediziner der Meinung, dass unser Immunsystem autonom, das heißt völlig unabhängig arbeitet, und mit den anderen Systemen des Körpers nicht kommuniziert. Mittlerweile weiß man aber: Das Immunsystem ist kein Einzelgänger, sondern arbeitet sozusagen im Team. Psyche, Gehirn und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft."

Emotionen lösen nachweisbar körperliche Reaktionen aus

Lange Zeit galt die Psychoneuroimmunologie als sperrig; angesiedelt zwischen Psychosomatik und Psychotherapie fand sie keine rechte Anerkennung. Einer der

Pioniere, Robert Adler, fragte sich noch in den 1980er Jahren frustriert, warum Immunologen einfach nicht verstehen könnten, dass immunologische Reaktionen niemals isoliert, sondern immer im Zusammenspiel mit psychosozialen und psychischen Faktoren gesehen werden müssten.



Laborbeweise verhalfen der Psychoneuroimmunologie zum Durchbruch

Einen Durchbruch erlebte die Psychoneuroimmunologie, als im Labor nachweisbar war, dass Emotionen biochemische Reaktionen im Körper auslösen. Die Forscher entwickelten in den zurückliegenden 20 Jahren neue Studiendesigns, sogenannte integrative Einzelfallstudien. Dabei protokollierten Testpersonen täglich ihre Stimmungen und Befindlichkeiten und sammelten gleichzeitig Proben ihres Urins. Bei den Auswertungen ergaben sich auffällige zeitliche Korrelationen: Wenn die Testpersonen emotionalen Belastungen ausgesetzt waren, stiegen auch bestimmte Entzündungsmarker an.

Stressoren unter die Lupe genommen

Von Anfang an richtete die Psychoneuroimmunologie einen Fokus auf die Stressforschung. Dass Stress eine Gesundheitsgefahr darstellt, ist längst bekannt, die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet chronischen Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

Die PNI nahm die Zusammenhänge genauer unter die Lupe und fand heraus: Nicht nur körperlicher, sondern auch psychischer Stress fordert das Immunsystem. "Es ist erwiesen, dass ein Krankheitserreger, ein Sonnenbrand, ein Beinbruch oder ein Wunder sehr ähnliche Reaktionskaskaden erzeugen wie Zorn über den Partner, Angst um den Arbeitsplatz oder Stress bei einer Prüfung", sagt der Psychoneuroimmunologe Christian Schubert.

In der PNI wird Stress als ein Ganzkörpererlebnis gesehen, bei dem die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol eine große Rolle spielen.

Diese Stresshormone erfüllen eine wichtige Funktion im Körper, sie helfen Herausforderungen zu bewältigen, sind Teil unserer aus der Evolution hervorgegangenen Ausrüstung für den Überlebenskampf.

Chronischer Stress schwächt die Immunabwehr

Die Psychoneuroimmunologie unterscheidet zwischen akuter und chronischer Stresseinwirkung. Bei akutem Stress wird der Körper kurzfristig leistungsfähiger, die Immunaktivität wird sogar hochgefahren, die natürlichen Killerzellen werden aktiver. Der Organismus wappnet sich also besser. Damit einher geht aber auch eine gesteigerte Entzündungsaktivität. Diese kann kurzfristig helfen, Erreger besser abzuwehren, ein widerholt aktivierter Zustand kann den Körper jedoch schwächen.

Ein gesunder Organismus reguliert sich nach akutem Stress von selbst, ein überlasteter, zum Beispiel
durch Schlaflosigkeit oder Depressionen geschwächter, kann dabei aus dem Gleichgewicht geraten. So kann aus akutem Stress ein chronischer Stress werden. Dabei ist emotionaler Stress genauso bedrohlich wie körperlicher. "Müssen wir mit einem Chef auskommen, der uns unterdrückt, wird unser Kind chronisch krank, gehören Streitigkeiten mit dem Partner zur Tagesordnung oder verlieren wir den Job, kommt es stresshormonbedingt immer wieder zu Blutdruckerhöhungen, Herzfrequenzsteigerungen, Zucker- und Fettmobilisierungen", erklärt der Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Universität Innsbruck, Christian Schubert.



Chronischer Stress erhöht das Risiko für eine Autoimmunkrankheit

Die Rolle von Stress für Autoimmunkrankheiten

Mediziner kennen 70 bis 80 chronische Entzündungskrankheiten, die unter dem Begriff Autoimmunkrankheiten zusammengefasst werden. Ob rheumatoide

Arthritis, Lupus erythematodes, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa – diese Erkrankungen lassen sich nach den bisherigen Erkenntnissen der Schulmedizin nicht heilen, sondern nur medikamentös unterdrücken. Ursache und Auslöser gelten als nicht geklärt. Bekannt ist aber, dass autoreaktive T-Zellen gesunde Körperzellen angreifen – eine Fehlentwicklung im Immunsystem.

Die PNI geht der Frage nach, welche Rolle Stress bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen spielt. Eine ihrer Hypothesen: Chronischer Stress geht mit einer geringeren Aktivität der natürlichen Killerzellen einher und führt zu einem schlechteren Immunschutz. Dieser erhöht das Risiko für akute Entzündungen, und damit auch für das Entstehen von Autoimmunerkrankungen. Auch diese Frage wird anhand von Einzelfallstudien untersucht. Dabei beobachteten die Wissenschaftler, dass es einen Zusammenhang zwischen unterdrücktem Zorn und der Entwicklung einer Autoimmunkrankheit geben könnte – die Aggression richtet sich gegen den eigenen Körper anstatt nach außen.

Der "Crash im Stresssystem"

PNI-Forscher haben beobachtet, dass ein menschlicher Körper in der Lage ist, Stress eine ganze Weile zu kompensieren – bis dann ein sogenannter "Crash im Stresssystem" stattfindet. Ab diesem Moment ist die Reaktion auf Reize gestört, das ist dann der Auslöser für eine körperliche Erkrankung.

Die Forscher suchten auch nach den tiefer liegenden Ursachen für diesen Crash und stellten fest: Die Anlage für eine durch chronischen Stress entstehende stille Entzündungserkrankung (Silent Inflammation) beim Erwachsenen entsteht meist schon sehr früh im Leben. Belastende Lebenserfahrungen in der Kindheit und Jugend können somit langfristig über Störungen der Stressverarbeitung die Krankheit begünstigen. Die Untersuchungen belegen auch, dass psychosomatische Psychotherapie helfen kann, einen anderen Umgang mit Stress zu erlernen und so das Krankheitsgeschehen positiv zu beeinflussen.

Emotionalen Dauerstress behandeln

Auch wenn die Forschungen längst nicht abgeschlossen sind, plädieren Psychoneuroimmunologen jetzt schon für ein Umdenken in der Medizin. Die untrennbare Verbindung von Körper und Gefühlen betrachten sie als nachgewiesen, sie sollte deshalb bei der Behandlung von Patienten stärker berücksichtigt werden. Wenn klar sei, dass emotionaler Dauerstress eine Rolle spielt, dann sollten auch Psychotherapie oder Entspannungsverfahren zum Einsatz kommen. Patienten müssten die Ursache für den Dauerstress angehen. "Wenn man das nicht tut, sabotiert sich der Mensch quasi permanent selber", urteilt der Arzt und Psychotherapeut Christian Schubert.

Autorin: Angelika Wörthmüller